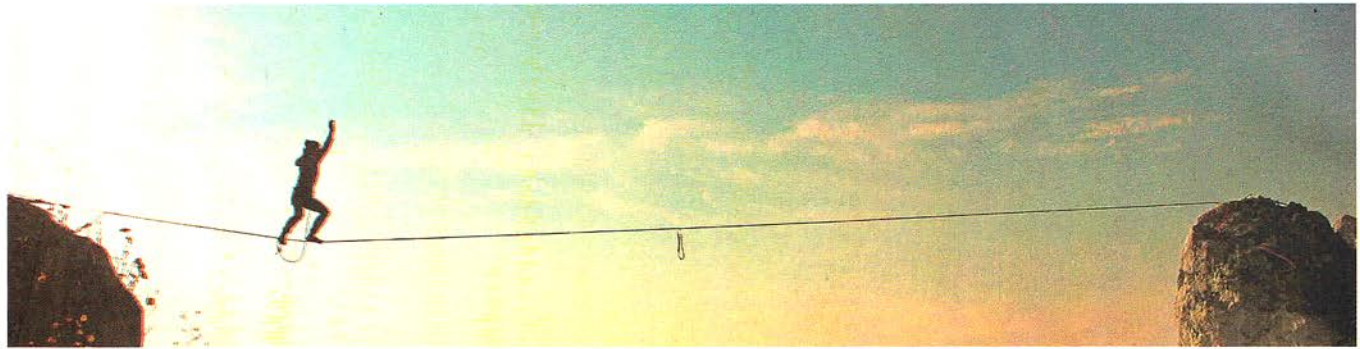


Kaj mladi iščejo v škodljivem in nevarnem vedenju?



Mladostniško iskanje novosti in nevarnega lahko primerjamo s hojo po vrvi, pri čemer je za mladega človeka in njegove razvijajoče se možgane občutek morebitne nevarnosti zamegljen oziroma okrnjen.

Piše: **STAŠ ŽNIDAR***

Mladostnik že po naravi išče novo, saj si želi preizkusiti vse. Preizkušanje ga lahko privede tudi do morebitnega škodljivega vedenja ali uporabe substanc. Pojasniti moramo, da zloraba substanc nikakor ni njegova prva želja, vendar je tukaj zanj pomemben trenutni občutek ugodja. To postane med odraščanjem zelo pomembno, kajti raziskave so pokazale, da imajo mladostniški možgani poslabšano sposobnost doseganja ugodja oziroma dobrega občutka nagrade. Pomeni, da potrebujejo toliko več uživanja substanc, odnosa ali določene vedenja, da dosežejo enako stopnjo ugodja kot odrasli. Možganska znanost nam tudi pojasnjuje, da so mladostnikovi možgani naravnani tako, da so lahko mladi navzven videti zdolgočaseni oziroma apatični. Zloraba substanc je ena izmed metod, ki jo odraščajoči s svojim ohromljenim dopaminskim sistemom poskuša premostiti, saj želi čutiti nekaj več oziroma čutiti močneje.

Občutki ugodja

Ena izmed temeljnih potez odraščanja je iskanje novosti in posledično začutiti ugodje. Ugodje je zanimivo, saj pozitivnega občutka ne prinaša le uporaba substanc, ampak lahko posameznik doživi takšno senzacijo z najrazličnejšim vedenjem. Želja storiti nekaj razburljive-

med mamo in sinom, očetom in hčerko. Z ohranitvijo odnosnega stika mu lahko pomagamo razjasniti, kje tičijo nevarnosti ter tanka meja med zlorabo substanc in zasvojenostjo. Omogočimo mu lahko uvid, zakaj so mladostniški možgani tako nagnjeni k razvoju odvisnosti in zlorabi substanc v že tako ranem obdobju, ko

☞ **Spoštovati organsko naravnost mladostnika je ključ do razvoja večjega sočutja do mladih, kar pripelje do tega, da nas bolj poslušajo, upoštevajo in tako ne zavračajo.**

ga, ko se združijo hrepenenje po iskanju ugodja in novosti, se lahko na primer uresniči s prehitro vožnjo z avtomobilom. Raziskave so pokazale, da mladostnikova vožnja avtomobila v družbi prijateljev poveča možnost avtomobilske nesreče v primerjavi s tem, če bi avtomobil vozil mladostnik sam.

Družinski zgledi

Primerno je, da imamo tudi odrasli zdrav odnos do teh vedenj, odnos do uporabe substanc, saj mlad človek dobi zgled najprej v svoji družini. Smiselno je, da mladostnika v odnosu ne odrežemo, tudi če ne vztrajamo pri ničelni toleranci do alkohola, da mu stojimo ob strani ter mu ponudimo pomoč z odnosnim vztrajanjem, da se ohrani povezanost

so še posebno dovzetni za razvoj bolezni možganov – zasvojenosti.

Četudi mlad človek v tem času intenzivno odrašča, to še ne pomeni, da ne potrebuje več našega odnosa ali vzgoje – morda je potrebuje še toliko več. Tudi odrasli moramo skrbeti, da bomo znali vzpostaviti varen odnos, v katerem bodo mladostniki slišani in jim bomo na primeren način uspešno razložili določene stvari, ne da bi delovalo, kot da »težimo«. Spoštovati organsko naravnost mladostnika je ključ do razvoja večjega sočutja do mladih, kar pripelje do tega, da nas bolj poslušajo, upoštevajo in tako ne zavračajo.

* *Stas Žnidar, mag. zakonskih in družinskih študij, psihoterapevt, Inštitut za psihoterapijo in izobraževanje SENSUS*